Der Achtsamkeitsboom

VON FRANK ZECHNER

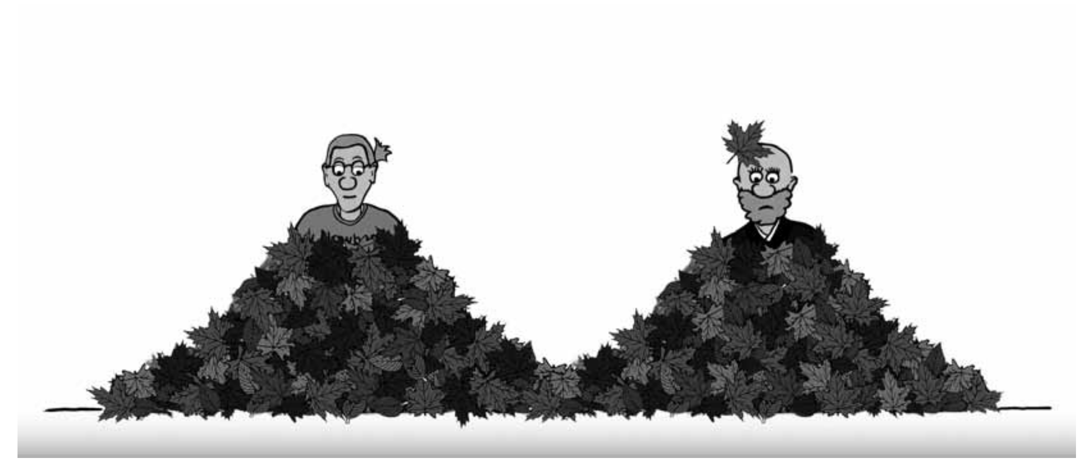
Gibt man bei Amazon den Suchbegriff mindfulness (dt. Achtsamkeit) ein, so erhält man 75.000 Treffer. Nicht alles Bücher über Achtsamkeit, doch die Menge an Treffern zeigt, in welchem Ausmaß Achtsamkeit momentan boomt. Es gibt Achtsamkeit für Gestresste, für Therapeuten, für Kinder, für Eltern, für Lehrer, für Schwangere, für depressive Menschen, für abhängige Menschen und für Manager ... Es scheint, dass Achtsamkeit für jeden etwas zu bieten hat.

Auch auf wissenschaftlicher Ebene zeigt sich dieses starke Interesse an Achtsamkeit. Allein im Jahr 2015 wurden 674 englischsprachige wissenschaftliche Artikel in Fachzeitschriften veröffentlicht. Da bekommt man leicht den Eindruck, dass jedes psychologische und neurowissenschaftliche Universitätsinstitut eine eigene Studie zum Thema Achtsamkeit laufen hat.

Mhm.
Doch woher kommt eigentlich dieser Boom, und was hat er mit Buddhismus zu tun?

Wie alles begann
Alles begann 1979, als Jon Kabat-Zinn, ein promovierter Molekularbiologe, auf einem zweiwöchigen Vipassana Retreat die Idee hatte, Menschen mit gesundheitlichen Problemen durch buddhistische Meditationsmethoden zu helfen. Nach 13 Jahren buddhistischen Trainings mit dem koreanischen Zen-Meister Seung Sahn entwickelte er einen Kurs, der 8 wöchentliche Termine und ein Ganztagesseminar umfasst. Im Kurs verzichtete er vollkommen auf buddhistische Begriffe und religiös-kulturelle Bezüge. Vielmehr orientierte er sich an der unmittelbaren Erfahrung der TeilnehmerInnen.

Im Kurs werden formale und informelle buddhistische Achtsamkeitsübungen gelehrt. Formale Übungen sind Übungen, die täglich und regelmäßig geübt werden, wie der Bodyscan, die Atembetrachtung oder einfache Yogaübungen. Informelle Übungen werden immer wieder mal im Alltag geübt. Beispiele dafür sind, alltägliche Handlungen achtsam auszuführen, achtsames Stehen und Gehen sowie Innehalten und bewusst wahrnehmen, was da ist.



Die Schönheit des Augenblicks erkennen.

Kabat-Zinn nannte seinen Ansatz *MBSR* (Mindful Based Stress Reduction), wofür sich im Deutschen die Übersetzung *Stressbewältigung durch Achtsamkeit* durchsetzte. Später gründete er gemeinsam mit Saki Santorelli an der Medizinischen Fakultät der Universität Massachusetts eine Stressklinik. Gleichzeitig begannen sie die Wirksamkeit von MBSR zu beforschen und erlangten so die medizinische Anerkennung ihres Ansatzes. Noch nie waren die wissenschaftlichen Beweise so überzeugend für die heilende Wirkung des Achtsamkeitstrainings. Soweit ist noch alles überschaubar und klar.

Der Zauberlehrling und die Geister, die er rief

Unklarheit entstand durch die Eigendynamik des zunehmenden finanziellen Erfolgs und der steigenden Nachfrage nach MBSR-Ausbildungen. Hatte die erste Generation der MBSR-Lehrer noch einen persönlichen Bezug zum Buddhismus und damit einen ethischen Rahmen, aus dem heraus sie MBSR lehrten, so verlor sich dieser Bezug mit steigenden Ausbildungszahlen. Kritiker sehen im Ausbildungssystem des MBSR und in der Motivation der Teilnehmer und Teilnehmerinnen das grundlegende Problem. Ursprünglich war es eine universitäre Fortbildung für Ärzte, Psychologen und Psychotherapeuten im Umfang von drei Seminaren mit insgesamt 30 Trainingstagen. Diese im psychosozialen Fortbildungsmarkt normale Struktur führte zu einem von Kabat-Zinn auf Kongressen öffentlich diskutierten Qualitätsdilemma mancher MBSR-Lehrer und -Lehrerinnen. Nun wird mit Extraseminaren und Supervision nachgebessert. Fraglich ist, ob damit die gewünschte Verwirklichung der MBSR-Lehrer und -Lehrerinnen erreicht werden kann. Immer wieder betont Kabat-Zinn, dass es um die Verkörperung von MBSR geht und dies die regelmäßige Teilnahme an 10-tägigen Retreats beinhaltet, doch zwingen kann man dazu niemanden.

Auch spielt die Motivation zur Ausbildung und die Arbeit als MBSR-Trainer eine wesentliche Rolle. Es macht einen Unterschied, ob ich MBSR-Kurse aus rein finanziellen Motiven gebe oder darin einen Beitrag zur Verbesserung der Welt sehe.

Viele buddhistische Traditionen betonen die drei Aspekte Ethik, Meditation und Weisheit und versuchen die Qualität der Lehrer dadurch zu sichern, indem ein Schüler nur nach einer langen und engen Lehrer-Schüler-Beziehung als buddhistischer Lehrer bzw. Lehrerin autorisiert wird. Auch dieser Ansatz ist unterschiedlich erfolgreich.

>>



Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

>> *MBSR kommt vom Buddhismus*
Kabat-Zinn entwickelte seinen Ansatz aus seiner eigenen buddhistischen Praxis. So bezieht er sich bei seiner Stressdefinition auf den buddhistischen Begriff dukkha und weist immer wieder auf den buddhistischen Ursprung seiner Übungen hin. In Übereinstimmung mit dem vietnamesischen Zen-Meister Thich Nhat Hanh betrachtet er Achtsamkeit als das Herzstück der buddhistischen Meditation und versteht darunter die lernbare Fähigkeit, nicht-urteilend, die eigene Erfahrung von Moment zu Moment wahrzunehmen. Buddhistisch ungenau umfasst seine Arbeitsdefinition der Achtsamkeit den Spannungsbogen zwischen einer Trainingsmethode zur Entwicklung von Konzentration, Wachheit, Mitgefühl, Gelassenheit und Meditation als Zustand des reinen Gewahrseins. Hier bezieht er sich auf den buddhistischen Mönch Nyanaponika und auf non-duale buddhistische Traditionen, wie Dzogchen und Zen.

Ist MBSR nun Buddhismus?
Es ist wohl nicht das Anliegen von Kabat-Zinn, eine „neue“ buddhistische Tradition zu begründen. Seine Vision besteht vielmehr darin, eine Verbindung zwischen der Essenz des Buddhismus und westlicher wissenschaftlicher Forschung zu schaffen, um gestressten Menschen zu helfen. Doch immer wieder spricht er von einem Universellen Dharma, den er weiter fasst als den buddhistischen Dharma. Es scheint, als nähert er sich damit dem Konzept einer Universellen Religion, das Mitte des 19. Jahrhunderts durch die Theosophie verbreitet wurde und in den USA sehr beliebt ist. Das von Krishnamurti bis Tolle sehr erfolgreiche Konzept beinhaltet die Gefahr, sich zu einem selbstbezogenen, ethischen Relativismus zu entwickeln.

Resümee
Trotz der oben formulierten kritischen Punkte bleibt das Verdienst von Kabat-Zinn, dass er es geschafft hat, die heilsamen Achtsamkeitsmethoden des Buddhismus in die medizinische Welt einzuführen. Ihm ist es gelungen, dass Achtsamkeitsübungen ihren Weg in die Mitte unserer Gesellschaft gefunden haben und viel Leid damit gelindert wird. ■

FRANK ZECHNER
ist Psychologe, Lehrsupervisor, Autor und Comiczeichner. Er wurde 1994 von Genro Koudela (Zen) und Ursula Lyon (Vipassana) als Achtsamkeitslehrer autorisiert und gibt seit 2011 Achtsamkeitskurse im MBSR-Format.

Buddhismus in Österreich



MAGAZIN DER ÖSTERREICHISCHEN BUDDHISTISCHEN RELIGIONSGESELLSCHAFT

APRIL BIS JUNI 2017

Preis. € 8,–

Österreichische Post AG/Sponsoring.Post Nr. 90, GZ 03Z034824 S, Verlagspostamt 1010 Wien, Retouren an ÖBR, Fleischmarkt 16, 1010 Wien